

VLAAMSE WETENSCHAPPERS WAARSCHUWEN VOOR CORONA-INDIGESTIE

In deze wereldwijde gezondheidscrisis waarbij er geen gerichte behandeling is voor infectie met het COVID19-virus, is het niet verwonderlijk dat er talrijke adviezen circuleren. Vlaamse voedings- en andere wetenschappers vragen aandacht voor de talrijke voedingsadviezen die circuleren op sociale media als preventie of remedie tegen COVID-19. Het merendeel van deze adviezen hebben geen bewezen effect en dienen vaak een commercieel doel. Een gezond voedingspatroon, zoals voorgesteld in de omgekeerde voedingsdriehoek en aanbevolen door de Belgische Hoge Gezondheidsraad, is de beste bijdrage voor een gezond immuunsysteem. Hanteer daarnaast ook andere gezonde leefgewoonten, zoals niet roken, voldoende slapen, regelmatige lichaamsbeweging en alcoholbeperking. Enkele voorbeelden van berichten met misleidende informatie, die circuleren op sociale media:



FABEL: "Vitamine C beschermt tegen verkoudheden en stimuleert de immuniteit. Neem een supplement in en eet meer groenten en fruit voor een extra portie vitamine C."

Voor de algemene bevolking zal een dagelijkse vitamine C inname boven de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid geen effect hebben op het voorkomen van een verkoudheid. Eens je een verkoudheid hebt opgelopen, zal het ook de duur of de ernst ervan niet beïnvloeden. In perioden van ernstige fysieke belasting zoals bij atleten met een heel zwaar trainingsprogramma kan een vitamine C supplement het risico op een verkoudheid verlagen. In België komt een tekort aan vitamine C vrijwel niet voor waardoor het niet nodig is om extra vitamine C in te nemen. Bovendien is er geen bewijs dat het extra beschermend werkt.

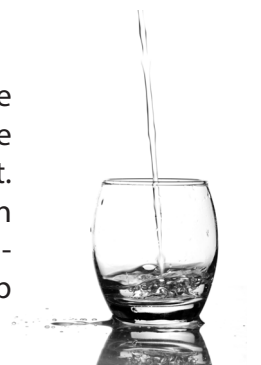
WAT DAN WEL DOEN?

Een gezond en gevarieerd voedingspatroon rijk aan groenten en fruit is voldoende. Groenten en fruit zijn onze belangrijkste bron van vitamine C. Met een dagelijkse consumptie van 300 gram groenten en 250 g fruit krijg je zeker voldoende vitamine C binnen (samen met nog tal van andere nuttige voedingsstoffen). Veel meer eten heeft dan ook weinig zin.



FABEL: "Drink extra water en warme dranken zoals thee of soep"

Momenteel is er onvoldoende bewijs om na te gaan of een verhoogde vocht inname kan bijdragen aan de bescherming tegen luchtweginfecties. Warme dranken zoals thee of soep beïnvloeden de ontwikkeling van luchtweginfecties zoals een verkoudheid niet. Wel kan een warme drank de symptomen van een verkoudheid (o.a. een loopneus, een droge keel, niezen, hoest...) tijdelijk verlichten. Dit is echter persoonsgebonden. Sommige mensen rapporteren dat ook koude dranken een positief effect kunnen hebben op symptomen zoals een loopneus, hoest en niezen.



WAT DAN WEL DOEN?

Drink volgens dorstgevoel dagelijks gemiddeld 1,5 liter. Drink vooral water, en vul in beperkte mate aan met dranken als thee en koffie. Beperk gesuikerde dranken en alcohol zo veel mogelijk.



FEIT: "Extra vitamine D verlaagt het risico op luchtweginfecties in beperkte mate."

Langdurige inname van vitamine D kan mogelijk het risico op luchtweginfecties een beetje verminderen. Deze vermindering was enkel te zien bij mensen die dagelijks gedurende enkele weken supplementen innamen, bij personen met een vitamine D-tekort en bij personen met astma. Het voordeel is beperkt.

Kwetsbare groepen, zoals patiënten met chronisch obstructief longlijden, hebben geen baat bij vitamine D-supplementen. Het is onduidelijk of een acute inname ook een beschermend effect heeft. Het is dus niet nodig om nog snel naar de apotheek te gaan.

WAT DAN WEL DOEN?

Vitamine D speelt samen met calcium een rol in de botvorming, maar ook in de werking van ons immuunsysteem. Zonlicht is onze voornaamste bron. Voldoende blootstelling aan zon is dus nodig. Tijdens donkere wintermaanden is voor kwetsbare groepen zoals jonge kinderen en ouderen is een vitamine D-supplement aan te raden bovenop de blootstelling aan zonlicht. Lange wandelingen zijn daarvoor niet nodig, regelmatig even buiten komen in de tuin of terras is voldoende. Hou wel rekening met de adviezen van de overheid in verband met afstand bewaren tussen personen en de beperkingen voor groepsactiviteiten.



FABEL: Plantextracten zoals Echinacea en look als beschermend (super)food?

Plantenextracten zoals Echinacea tonen zwakke gunstige effecten op het voorkomen van verkoudheden in vergelijking met placebo en kunnen mogelijk ietwat verzachtend werken.

Hiernaast wordt ook look af en toe naar voren geschoven als wondermiddel door mogelijk antivirale karakteristieken. Er is echter nog onvoldoende bewijs om te kunnen besluiten dat look (als supplement of als ingrediënt) kan gebruikt worden ter preventie.



WAT DAN WEL DOEN?

Superfoods en voedingssupplementen zijn duur en niet nuttiger dan een voldoende en gevarieerde consumptie van seizoensgroenten en -fruit. Kies zoveel mogelijk voor voedingsmiddelen uit de bovenste lagen van de voedingsdriehoek en varieer.



FABEL: Een ketogeen dieet stimuleert de immuniteit

Een koolhydraatarm dieet kan in sommige gevallen voordelige effecten hebben op het metabolisme en het lichaamsgewicht, maar de effecten op het afweersysteem zijn nog onvoldoende gekend in de mens. Onderzoek in muizen heeft aangetoond dat een ketogeen dieet, bestaande uit 90% vet (dit komt overeen met minder dan 15 gram koolhydraten per dag voor een volwassene), bepaalde afweercellen stimuleert in muizen die geïnfecteerd werden met het griepvirus. Deze afweercellen namen toe in de longen waar ze bijdragen aan een verhoogde mucus productie. Op basis van studies met muizen kunnen we momenteel geen conclusies nemen over het effect van een ketogeen dieet op de immuniteit van mensen.

WAT DAN WEL DOEN?

Eet gevarieerd en volgens de gangbare aanbevelingen voor gezonde voeding. Zorg voor elkaar en help ouderen en mensen in quarantaine met boodschappen en het aankopen van voeding om een eenzijdig voedingspatroon te vermijden.

ONDERTEKEND DOOR:

- * Christophe Matthys, UZ Leuven en KU Leuven
- * Marleen Finoulst, Gezondheid-en-Wetenschap
- * Nena Van Hemelryck, Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek, VBVD
- * Rian Van Schaik, voorzitter VBVD
- * Nele Steenackers, KU Leuven
- * Ann Meulemans, UZ Leuven
- * Hilde De Geeter, Nutrition Information Center (NICE)
- * Loes Neven, Vlaams Instituut Gezond Leven
- * Carl Lachat, Universiteit Gent
- * An Vandeputte, Eetexpert
- * Charlotte De Backer, Universiteit Antwerpen
- * Patrick Kolsteren, Universiteit Gent
- * Peter Clarys, Vrije Universiteit Brussel
- * Roman Vangoitsenhoven, UZ Leuven en KU Leuven
- * Ellen Fierens, Flanders Food



MEER INFORMATIE?

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding>

<https://www.gezondheidwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/helpt-vitamine-c-bij-een-verkoudheid>

<https://www.gezondheidwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/wat-zijn-de-beste-remedies-bij-een-gewone-verkoudheid>